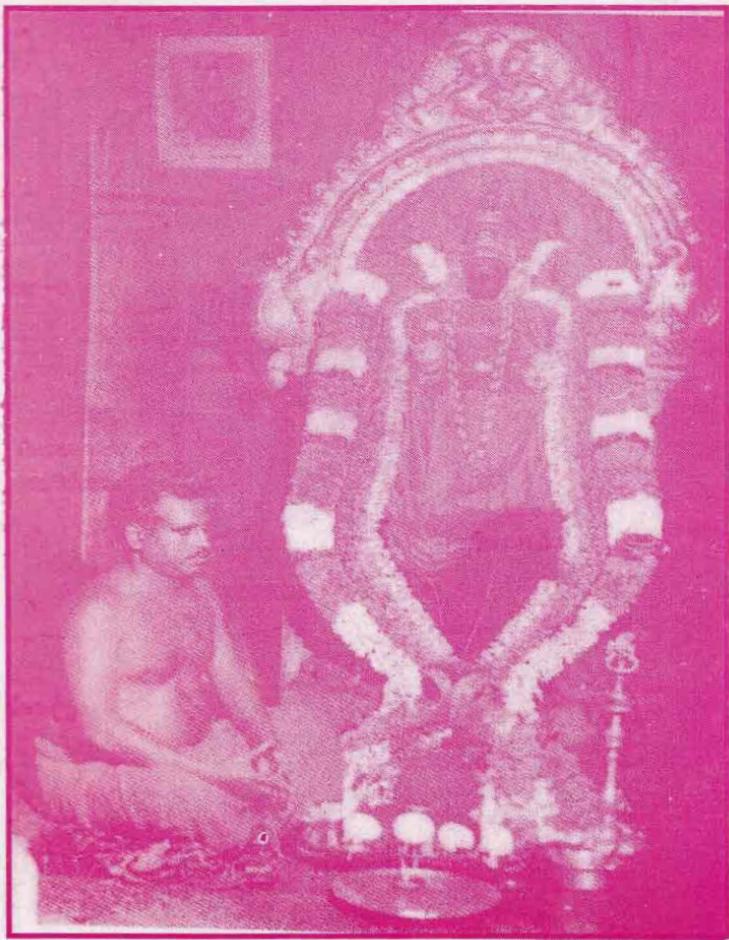
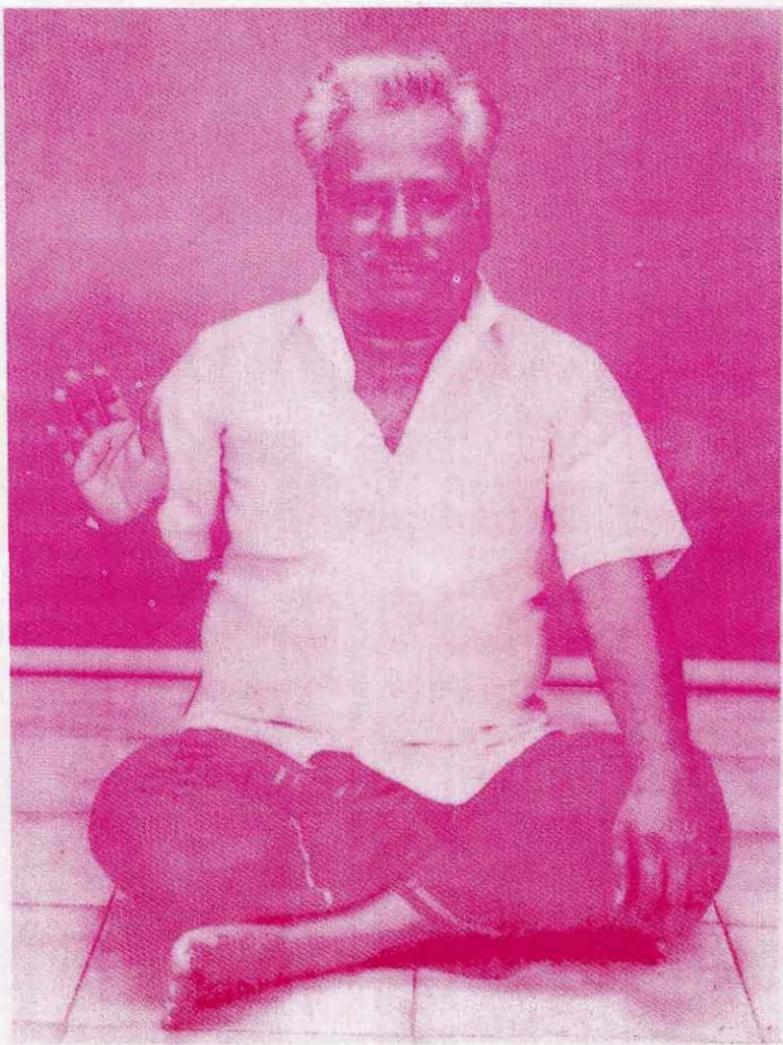


ஸேல்ஸ்ரூவத்தூர் ஆதிபராசக்தியின்



அற்புத மருந்துகள்

ஓம் சக்தி



ஓம் சக்தி !

புல மந்திரம்

ஓம் சக்தியே !	பராசக்தியே !
ஓம் சக்தியே !	ஆதிபராசக்தியே !
ஓம் சக்தியே !	மருவூர் அரசியே !
ஓம் சக்தியே !	ஓம் விநாயகா !
ஓம் சக்தியே !	ஓம் காமாட்சியே !
ஓம் சக்தியே !	ஓம்பங்காரு காமாட்சியே !

முன்னுறை

தமிழ் நாட்டில் மேல்மருவத்துாரில் அருள்திரு பங்காரு அடிகளாராக அவதாரங் கொண்டு, ஆண்மீகத்தை வளர்த்துக் கொண்டு, பெண் குலத்தையும் உயர்த்தி வரும் அன்னை ஆதிபராசக்தி, மக்களின் உடற் பிணிகளைத் தீர் ப்பதற்குரிய இயற்கையான மருந்துகளையும் சொல்லியிருக்கின்றாள்.

மருத்துவன் கொடுக்கும் மருந்திலும் தான் இருப்பதாகச் சொல்லும் அன்னை மருத்துவர்களால் முடியாத நிலையில் தன்னிடம் வரும்படி கேட்கின்றாள்.

விஞ்ஞானத்தால் நன்மைகள் இருந்தாலும் அதனால் அழிவுகளே அதிகம் என்கின்றாள் அன்னை. தமிழ் நாட்டில் தன் பக்தர்கள் இருவர் இறந்ததும் அவர்களை உயிர்ப்பித்துக் காட்டினாள். ஆண்மீகமே எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கவல்ல அருமருந்து என்று கூறும் அன்னை பல்வேறு நாடுகளிலும் மூவாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட மன்றங்கள் அமைத்து ஆண்மீகத்தை வளர்த்து வருகின்றாள்.

இலங்கையில் அல்வாயில் கிளானை என்னுமிடத்தில் 1984ம்

ஆண்டு கார்த்திகை மாதத்தில் மன்றம் அமைக்க உத்தரவு கொடுத்து 1987ம் ஆண்டு கோயிலாக்கி அற்புதங்கள் செய்து வருகின்றாள்.

1997ம் ஆண்டு மரணப்படுக்கையிலிருந்து, வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்ட வரதராசன் என்பவருக்கு வேப்பிலை கொடுத்து மறுவாழ்வு கொடுத்தாள்..

தமிழ் நாட்டிலிருந்து அன்னையின் மருத்துவ நூலை எடுப்பதில் பல சிரமங்கள் இருப்பதனாலும், பெரும் விலை கொடுத்து எல்லோரும் வாங்க முடியாது என்பதாலும் அன்னை அடியேனுக்கு “ஆண்மீகத்தை வளர்” என்று முழுமுறை கொடுத்த உத்தரவை சிரமேற் கொண்டு அந்நாலில் மக்களுக்கு வேண்டிய பகுதிகளை மட்டும் மறுபிரசரம் செய்கின்றோம். அனைவரும் படித்துப்பயன் பெற்று அன்னையின் ஆண்மீக வழிகாட்டிலில் நடந்து இப்பரசுகங்களை அடையும் படி வேண்டுகின்றோம்.

ஓம் சக்தி! ஆதிபராசக்தி!

இங்களும்

அன்னையின் ஆணையியடி

ச - நடராசன்

மேல்மருவத்தூர்
ஆதிபராசக்தி பீடம்,
களானை,
அல்வாய்.

வழி

யாழ்ப்பாணம்,
நெல்லையடி
தீக்கம் வீத்,
அல்வாய் மத்த.

அன்னையன் மருந்துகள்

வாயுத் தொல்லை

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலக்காய், ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து அதனுடன் சிறிது சர்க்கரையைச் சேர்த்துப் பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலில் சிறிது வெந்நீரைச் சேர்த்து வெள்ளி அல்லது செவ்வாய்க்கிழமைகளில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

உடல் வளம் சீராக இருக்க

பதினெந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை வேப்பெண்ணைய் அல்லது இலுப்பெண்ணையில் நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைச் சேர்த்து அவற்றுடன் சிறிது பச்சைப் பயறு, எலுமிச்சம்பழத் தோல் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து, தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். குளித்த பின்பு சாம்பிராணிப் புகை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் பலகீனத்திற்கு

பச்சைப்பயிறு, கோதுமை, பச்சரிசி ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடி செய்து கஞ்சி வைத்துச் சாப்பிடவும்.

கக கால்களில் சிறிய கட்டி இருந்தால்

சுக்கு, மிளகு, வேப்பிலை, மஞ்சள் இவை அனைத்தையும் அரைத்து குடு செய்து ஒத்தடம் கொடுத்து வந்தால் கட்டி கரைந்து போகும்.

அடியட்டு வீங்கிய இரத்தக்கட்டிக்கு

புளியைக் கெட்டியாக அரைத்து, குடு செய்து வெது வெதுப்புடன் தொடர்ந்து முன்று நாள்கள் தடவி வந்தால் இரத்தக்கட்டி குணமாகும்.

நூபக சக்திக்கு

இரண்டு வேப்பிலை, துளசி, மிளகு, பூண்டு ஆகிய வற்றைத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

உடல் இளைக்க

ஒரு டம்ளார் வெந்நீலில் சிறிது எலுமிச்சம்பழச்சாறு கலந்து வெறும் வயிற்றில் காலையில் குடித்து வர வேண்டும். மூன்று சொட்டுத் தேன், ஜந்து வேப்பிலை, ஜந்து துளசி ஆகியவற்றுடன் வடிகட்டிய ஆட்டுப் பாலைச் சேர்த்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

யானைக்கால் வியாதிக்கு

ஒரு சக்கு, இரண்டு மிளகு, மூன்று திப்பிலி ஆகிய இவற்றுடன், வேப்பெண்ணையில், நாட்டுக் கோழி முட்டையைக் கலந்து முழங்காலில் இருந்து கீழ்நோக்கித் தினமும் தடவிவர வேண்டும்.

மூல வியாதி

பாதி அப்பிள் பழத்தை ஜாஸ் செய்து சம அளவு கை பொறுக்கும் வகையில் வெந்நீரை விட்டுக் குடித்து வரவேண்டும்.

வெள்ளாட்டுப் பாலை காய்ச்சி ஆடையை நீக்கிக் கொடு வேர்க்கடலை, அவல் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

சர்க்கரை நோய்

தினமும் மாலை நெல்லிக்காயும், விளாம்பழமும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய் குணமடையும்.

உடல் சோர்வு டீங்க

ஒர் எலுமிச்சம்பழம், இரண்டு ஆரஞ்சு பழச்சாற்றுடன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் டேகன் கலந்து சாப்பிடவும். (குளிர் காலத்தில் சிறிது வெந்நீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்)

உடல் குடு கண் எரிச்சல் குறைய

விளக்கெண்ணெய், நல்லெண்ணெய் சம அளவு கலந்து, இரண்டு சிறிய பூண்டுடன், ஆழுமிளகைச் சேர்த்துச் சூடு செய்து தலைக்குத் தேய்க்க வேண்டும், சிறிது நேரம் கழித்துச் சீயக்காய் அல்லது அரப்புத் தேய்த்து களிக்கவும்.

(அல்லது)

தேங்காய் எண்ணெயுடன், மருதோன்றிஇலை, மஞ்சள், கரிசலாங்கண்ணி இலை, சிறியாநங்கை இலை இவற்றைச் சேர்த்துக் காய்ச்சித்தினமும் தலைக்குத் தடவி வரவேண்டும்.

சிழுநீர் கல் - சிழுநீரகக் கோளாறு

வெள்ளை முள்ளங்கிச்காறு, துளசிச்சாறு, பூண்டுச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சங்காறு இவற்றையெல்லாம் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

குடியை மறக்க

வெறும் வயிற்றில் எலுமிச்சம்பழம் ($\frac{1}{4}$ பகுதி), ஆருஞ்சுப்பழம் ($\frac{1}{4}$ பகுதி), சாத்துக்குடி ($\frac{1}{4}$ பகுதி) இவற்றைச் சாறு பிழிந்து அவற்றுடன் ஒரு பாட்டில் சோடாவைக் கலந்து நன்றாக நுரை வரும் அளவுக்குக் குலுக்கிய பின்பு அதை உடனே குடிக்க வேண்டும். குடித்ததும் அவர்களுக்கு மது அருந்துவது போன்ற உணர்வு உண்டாகும். நாளைடவில் குடிப்பதை மறந்து விடுவார்கள்.

புற்று நோய்

நித்தியகல்யாணி என்ற பூ, புற்று நோய்க்குச் சிறந்த மருந்தாகும். சுண்டைக்காய், பாகற்காய் புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டவை.

நகரமுடிக்கு

விளக்கெண்ணெய்யை சூடு செய்து அதனுடன் மிளகுத் தூளைச் சற்று கரியாக்கி, விளக்கெண்ணெய்யுடன் கலந்து தலையில் தடவலாம்.

குழந்தைகளுக்கு

குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து

வேகவைத்த புழங்கல் அரிசிச்சோறு அல்லது பச்சரிசிச் சோற்றுடன் வெண்ணெய், பருப்புக் கலந்து கொடுப்பது குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்தாக அமையும்.

வயிற்றில் தலைமுடி சென்று விட்டால்

குழந்தைகளின் வயிற்றில் தலைமுடி சென்று விட்டால் வெண்ணெயைச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு சாப்பிட்டால் தலைமுடி வெளியேறும்.

சளித்தொல்லைகளுக்கு

துளசி இலைச் சாற்றில் ஜந்து துளி எடுத்து தாய்ப்பாலில் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் சளித் தொல்லை நீங்கும்.

பசி எடுக்க

துளிர் வேப்பிலை ஒன்று முதல் மூன்று வரை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்றாகப் பசி எடுக்கும்.

தேவல் வனப்புற் தேய்களும்

தோல் வனப்பிற்கு

சீயக்கர்யடன் பச்சைப்பயிறு, கஸ்தாரி மஞ்சள், ஆலம் பட்டை, அரசம்பட்டை, எலுமிச்சம்பழத்தோல், கேழ் வரகு, மல்லி ஆகியவற்றை அரைத்து வைத்துக் கொண்டு நாள் தோறும் தேய்த்துக் குளித்து வரவேண்டும். தோல் நல்ல வனப்பாகவும் இருக்கும். தோல் சார்ந்த நோய் எதுவும் வராது. சோப்பிற்குப் பதிலாக இப்பொடியை உபயோகிக்கலாம்.

நல்லெண்ணெயடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தினமும் குளித்து வந்தால் தோல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும்.

கோழிமுட்டையைச் சேர்த்துக் குளித்தால் சருமத்திற்கு நல்லது.

தேமலுக்கு

பசு வெண்ணெயில் மஞ்சள் தூள் கலந்து, தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவ வேண்டும். சிறிது நேரம் பொறுத்து அதைக் கோழியத்தால் கழுவ வேண்டும். பின்பு பாசிப்பயறு, ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை ஆகியவற்றை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

கரப்பான் நோய்

புதினா, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, வேப்பிலை ஆகியவற்றை அரைத்துப் பச்சையாக ஒரு சிறிய உருண்டை அளவு சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வேப்பெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், பூங்கற்பூரம் ஆகியவற்றை நன்றாகக் குழைத்து வெய்யிலில் வைத்துச் குடாக்கி அதை மேலே தடவி வரவேண்டும்.

சொறி, சிரங்கு

ஏலக்காய், சுக்கு, சீரகம் இம்முன்றையும் இடித்து மெல்லிய வெள்ளளத் துணியில் முடித்து நல்லெண்ணெயில் ஊற வைத்து அதைச் சிறிது நேரம் இளம் வெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். பின்பு அந்த எண்ணெயைக் கை, கால்களில் வரக்கூடிய கரப்பான், சொறி, சிரங்கு ஆகியவற்றின் மேல் பூசிவந்தால் குணமாகும்.

சேற்றுப்புண்

கால், விரல்களின் இடுக்கில் வரும் சேற்றுப் புண்ணுக்கு மருதோன்றி இலையை மஞ்சளூடன் சேர்த்து அரைத்து இரவில் பத்துப்போட்டு வர வேண்டும். மூன்று நாள்கள் இவ்வாறு செய்தால் நோய் குணமடையும்.

கால் வெடிப்பு

வேப்பெண்ணெயைச் சுட வைத்து; சிறிது பூங்கற்பூரத்தை அதனுடன் சேர்த்து வெடிப்புள்ள இடத்தில் தினமும் இரவில் தடவி வந்தால் வெடிப்புக் குணமடையும்.

முகப்பரு

முகத்தில் முகப்பரு இருந்தால் சோப்பு, பவுடர் ஆகியவற்றை பூசாமல் இருந்தால் முகப்பரு அகன்று விடும்.

பாசிப்பயறு மாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆவாரம்பூ மூன்றையும் பொடி செய்து முகத்தில் தேய்த்துக் குளித்தால் முகப்பரு அகன்று விடும்.

தோல் அலர்ஜி

வேப்பிலையை அரைத்து, பசு வெண்ணெயில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு நேரமும், தடவி இரண்டு மணி நேரம் கழித்து பசமாட்டுக் கோழியத்தால் கழுவ வேண்டும் அல்லது தண்ணீரில் கடலை மாவு சேர்த்துக் கழுவவும்.

இங்கூமா, சரி தொல்லைகள்

இங்குமா

நாட்டுக்கோழி முட்டையை உடைத்து அதில் சிறிது மிளகுத் தூளைச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

எந்தவித சோப்பும் போட்டு குளிக்கக் கூடாது.

சீயக்காய், எலுமிச்சம்பழத்தோல், பச்சைப்பயிறு, கல்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து, அதைக் குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

(அல்லது)

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றையும் பொடி செய்து காலையும், இரவும் உணவிற்குப் பின் சிறிது சாப்பிட வேண்டும். ஆட்டுப்பாலை சுண்டக்காய்ச்சிக் குடித்து வர வேண்டும்.

உப்பு, உவர்ப்பு, காரம் மூன்றையும் சாப்பாட்டில் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புதினா துவையல் செய்து சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும்.

சோளாக்களி சாப்பிட வேண்டும்.

(அல்லது)

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, வேப்பிலை, துளசி, புதினா, ஒரு மிளகு, ஒரு பூண்டு, சிறிது மஞ்சள் தூள், சித்தரத்தை சிறிய துண்டு ஆகியவற்றை அரைத்துத் தினமும் காலையில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

இரவில் சரி, முச்சு அடையிற்கு

ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி அதில் சிறிது வெல்லம், சிறிது அவலை சேர்த்துத் தினமும் இரவில் சாப்பிட வேண்டும்.

இதனால் இரவில் உண்டாகும் சளித்தொல்லை, முச்சடைப்பு நீங்கும்.

இருமலுக்கு

ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளை டம்ளரில் போட்டுப் பசும்பால் கறக்கும் இடத்திற்குச் சென்று மஞ்சள் போட்ட டம்ளரில் பாலைக் கறந்து குடு ஆறுமுன் உடனே குடிக்க வேண்டும்.

தீராத சளிக்கு

கொத்துமல்லித் தழை, புதினா, துளசி இம்முன்றையும் சாறாக எடுத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

(அல்லது)

சித்தரத்தை ஒரு துண்டு வாயில் வைத்துக் கொண்டு உமிழ் நீரை முழங்கிக் கொண்டே இருந்தால் நுரையீரலில் கட்டியுள்ள சளி விலகும்.

தொண்டை வளி, இருமல் சளி

ஒரு வெற்றிலையில் சிறிது வேப்பிலை, துளசி, 1கராம்பு, 1 ஏலக்காய், சிறிது இஞ்சித்துண்டு எல்லாவற்றையும் வைத்து மடித்து மென்று சாப்பிடவும்.

தலைக்கனம், சளி, தும்மல் நீங்க

நீலகிரி தைல இலை, நொச்சி இலை, எலுமிச்ச இலை இவற்றை வேக வைத்து ஆவி பிடிக்க வேண்டும். மூலிகைக்கு இரசாயன உரம் சேராமல் வளர்ப்பது நல்லது.

(அல்லது)

தும்பைப்பூ, நொச்சி, துளசி, நீலகிரி இலை அனைத்தையும் அரைத்து வேப்பெண்ணையை சுமாராக குடு செய்து அதில் அரைத்த இலையைப் போட்டு, பச்சைக் கற்பூரம், சிறிது மிளகு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து மார்பகம், தோள்பட்டை ஆகியவற்றிற்கு தடவினால் வலி, சளித்தொல்லை போகும்.

(அல்லது)

தும்பை, நொச்சி, துளசிச்சாறு ஆகியவற்றை எடுத்து வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடிக்கவும்.

தலைவளி

செவ்வாய், வெள்ளி நாட்களில் சாம்பிராணி, மஞ்சள், அரிசி மாவு, சுக்குத்தாள் இவற்றை பொடி செய்து மூட்டை கட்டி நெருப்பில் போட்டு சுவாசிக்க வேண்டும். ஒரு அறையில் கதவை மூடிக்கொண்டு அந்தப் புகையை சுவாசிக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

வேப்பிலை, துளசி ஆகியவற்றை வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடிப்பது நல்லது.

சனி பிடித்திருந்தால் சாம்பிராணிப் புகை போட்டு தவிடு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

துளசிச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு இவற்றை தயாரித்து அதில் சிறிது மஞ்சள் தூளைப் போட்டு குடித்து வர வேண்டும்.

தீராத தலைவளிக்கு

தினமும் காலையில் சிறிது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலியை தூள் செய்து பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப்பாலுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

பதினெந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை வேப்பெண்ணையை தலையில் சேர்த்து சீயக்காய் தூள் உபயோகித்து குளிக்க வேண்டும். பிறகு சாம்பிராணிப் புகை போட்டு தலையை காய வைக்க வேண்டும். பதினெந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை கழுத்திற்கு வேப்பெண்ணையை தடவி தவிடு ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

காலையில் துளசி இலை ஜந்து, வேப்பிலை கொழுந்து ஜந்து, மிளகு ஒன்று இவற்றைச் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

வெந்நீர் ஒரு டம்ளார் காயவைத்து, அது ஆற்றியபின் ஒரு எலுமிச்சம்பழச்சாறு, ஒரு ஆரஞ்ச பழச்சாறு ஆகியவற்றை கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

ஆட்டுப்பால், அவல், கொடிவேற்கடலை மூன்றையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

கழுத்தின் பின் பகுதி மற்றும் உடல் முழுக்க வேப்பெண்ணைய், இலுப்பெண்ணைய், ஒரு நாட்டுக் கோழி முட்டை ஆகியவற்றை கலந்து தேய்த்து வெய்யிலில் சிறிது நேரம் நிற்க வேண்டும். அதன் பின் எலுமிச்சம்பழத்துடன் பாசிப்பருப்பு பொடியைச் சேர்த்து தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

வயிற்று நேரய்கள்

ஜீரண சக்திக்கு

இஞ்சி, கொத்தமல்லி, புதினாச்சாறு பிழிந்து குடித்து வந்தால் ஜீரண சக்திக்கு மிகவும் நல்லது.

வயிற்று உபாதைகளுக்கு

கொழுந்து வேப்பிலை, கொழுந்து துளசி, மிளகு, பூண்டு இவற்றை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுத் தொல்லைகள் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

குடல்புனர்

ஆட்டுப்பால் 200 மில்லியுடன் ஒற்றைப்படையில் வேப்பிலையைச் சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

வயிற்று வலி, வயிற்று எரிச்சல்

வெறும் வயிற்றில், வேப்பிலை, துளசி, வில்வம் இம் மூன்று இலைகளையும் பறித்து எல்லாவற்றிலும் சிறிது எடுத்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

தினமும் இரவு படுக்குமுன் வெள்ளாட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி ஆடையை நீக்கி அதனுடன் சிறிது மிளகுத் தூளைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வயிறு சுத்தமாக

வாரம் ஒரு முறை ஓர் ஏலக்காய், ஒரு கராம்பு, ஒரு துண்டு இஞ்சி, ஒரு சின்ன வெங்காயம், ஒரு பூண்டு ஆகியவற்றை மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

பசி நன்றாக எடுக்க

ஒரு வேப்பிலை, ஒரு துளசி, ஒரு கருவேப்பிலை, ஒரு கொத்துமல்லித் தழை, சிறிது புதினா, ஒரு பூண்டு, ஒரு மிளகு ஆகியவற்றை அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

வயிற்றுப் போக்கு

சாதிக்காயைக் காய்வைத்து தூளாக்கி வாழைப் பழத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும். சாதாரண வயிற்றுப் போக்கிற்கு சிறிதளவு தேனை உட்கொள்வது நல்லது.

பெண்களுக்கு

கர்ப்பயையின் நலத்திற்கு

கேழ்வரகுகளி, சோளக்களி, வரகுக்களி ஆகியவற்றை உண்டு வந்தால் வீட்டு விலக்குச் சமயங்களுக்கும் இரத்த ஊட்டத்திற்கும் உகந்தது. கருச்சிதைவு ஏற்படாது.

மாத விலக்குத் தொடர்ந்து இருந்தால்

கக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கொடிவேற்கடலை, கொடி முந்திரி, வேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பசும்பாலோடு கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

(அல்லது)

ஆட்டுப்பாலில், அவலும், கொடிவேற்கடலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். உணவில் அகத்திக் கீரையையும், சின்ன வெங்காயத்தையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவற் றுடன் விளாங்கனி, அத் திக்கனி, நெல் லிக்கனி ஆகியவற்றையும் சாப்பிட வேண்டும்

(அல்லது)

பொட்டுக் கடலை, அவல் ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து பசும்பாலில் கலந்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டால் மாத விலக்குச் சமயங்களில் ஏற்படும் அதிக ரத்தப் போக்குக் குறையும்.

கர்ப்பயையில் புண்

ஆட்டுப்பாலில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, முன்றையும் தட்டிப் போட்டுக் காய்ச்சி, தினமும் சாப்பிட்டால் கர்ப்பபையிலுள்ள புண் ஆறும்.

குழந்தைப்பேறு இல்லாத தம்பதியர்க்கு

புளித்த கீரை, கொத்தமல்லி, வேப்பிலை, துளசி, புதினா இவற்றை நன்றாகக் காய வைத்துப் பவுடர் செய்து ஒரு டப்பாவில் வைத்துக் கொண்டு தினமும் சிறிதளவு சாப்பிட வேண்டும்.

எலுமிச்சம்பழ ஜாஸ், சாத்துக்குடி ஜாஸ் ஆகியவற்றை அடிக்கடி குடித்து வர வேண்டும்.

ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி ஆடையை நீக்கி, இரண்டு பேர்களும் குடிக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

கணவருக்கு: ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி ஏடு எடுத்து விட்டு அதில் அவல், பனங்கற்கண்டைப் போட்டுத்தினமும் குடித்து வர வேண்டும்.

மனைவிக்கு: விட்டு விலக்கான ஏழு நாள்களைத் தவிர்த்து மற்ற நாள்களில் கேழ்வரகுக்களி அல்லது சோளக்களியைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

கணவன், மனைவி இருவரும் வில்வம், வேப்பிலை, துளசி ஆகியவற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

(அல்லது)

மனைவிக்கு உடல் நிலை நன்கு இருந்தும் (கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு) கணவனுக்கு உடல் வலிமை குறைந்திருந்தால் அவனுக்கு ‘அம்மா’ கூறிய வழிமுறைகள்:

வேப்பெண்ணையைச் சூடு செய்து, பச்சைக்கற்பூரம் போட்டு அதனுடன் நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை மட்டும் கலந்து இடுப்பு முதல் பாதம் வரை அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தேய்த்த பிறகு கழுத்திற்கும், கைகளுக்கும் தேய்த்துக் குளிக்கவும்.

நாட்டுக் கோழி முட்டையை வேக வைத்துத் தினமும் சாப்பிடவும்.

அரிசி கழுவிய நீரில் வேப்பிலை, துளசி, தைல இலை, நொச்சி இலை, தும்பைப்பூ, தும்பை இலை இவற்றை இட்டு கொதிக்க வைத்துச் சுண்டச் செய்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

கொத்தமல்லி, புதினா, கருவேப்பிலை, துளசி, ஒரு பாகற்காய், ஒரு பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துச் சட்டி செய்து களியுடன் உண்ணலாம்.

களி, வெள்ளைச் சோளம், கோதுமை, கேழ்வரகு, பச்சாசிசெநாய், பச்சை அரிசிக்குறுணி ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து மாவாக்கிக் களி செய்து சாப்பிடலாம்.

இதய நோய்

நெஞ்சு வலீக்கு

வேப்பெண்ணையைச் சூடு செய்து அதனுடன் சிறிது பூங்கற்பூர்த்தைச் சேர்த்து நெஞ்சில் தடவி தவிடு ஒத்தம் கொடுத்தால் நெஞ்சு வலி குறையும்.

(அல்லது)

பச்சையரிசி, கோதுமை, பாசிப்பயறு மூன்றையும் அரைத்த மாவைக் கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சியாக்கிப் பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும்.

கன்னிக்கோழி (நாட்டுக்கோழி) முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் பசும்பாலில் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

இரவில் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் (புதன், வியாழன், நீங்கலாக) சாப்பிடவும்.

இருதய பாதிப்பிற்கு

சிறிது வேப்பிலையையும், சிறிது நிலக்கடலையையும் ஆட்டுப்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் இருதய நோய் குணமாகும்.

மாரகடப்பிற்கும் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைப்பதற்கும்

வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களுக்கு - இஞ்சி, புதினா, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, வேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

அடுத்த நான்கு நாள்களுக்கு அரிசி, கோதுமை, பனை வெல்லம், அவல், பொட்டுக் கடலை, கொடி வேற்கடலை, சுக்கு, பசும்பால், வேப்பிலை ஆகியவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

மாரகடப்பிற்கு

ஜந்து வேப்பிலை, ஜந்து துளசி இலை தினமும் சாப்பிட வேண்டும்.

எண்ணேய், புளி, மாமிசம் இவைகளை உணவில் குறைக்கவும்.

உணவில் கொத்தமல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பல் மற்றும் கண் நலம்

பல் நலம்

பற்கள் உறுதி யெற

உமியைக் கருக்க வைத்து வேப்பிலையைக் காய வைத்துத் தொளாக்கி இவற்றுடன் உப்பைச் சேர்த்துப் பல் துலக்க வேண்டும்.

ஆலங்குச்சி, வேலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சி ஆகியவை பல்லுக்கு உறுதி அளிக்கும்.

சிறிது புளியையும், உப்பையும் வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை வேளைகளில் வாயைக் கொப்பளித்தால் ஈருகளுக்கும், பற்களுக்கும் மிகவும் நல்லது.

கண் நலம்

கண் வீக்கம்

கண் வீக்கத்திற்குத் தென்னிந்திய ரோஜா மலர்களின் சாறை இரண்டு சொட்டுகள் பாதிக்கப்பட்ட கண்ணிற்குச் சில நாள்கள் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் கண் வீக்கம் விரைவில் குறையும்.

மெட்ராஸ் கண் நோய்

ஒரு சொட்டு எலுமிச்சஞ் சாற்றை இரண்டு கண்களிலும் ஊற்றிக் கொண்டால் கண் நோய் பூரண குணமாகும். இந்நோயை வராமல் தடுக்கவும் இச் சிகிச்சை முறையைப் பயன்படத்தலாம்.

கண்புரை மற்றும் ரணம் ஆறாமல் இருந்தால்

ஆட்டுப்பாலில் சுக்கு, மிளகு, உப்பு போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும். குரிய வெளிச்சத்தைப் பார்க்கக் கூடாது. மங்கலாகி வருகின்ற கண் பார்வை தெளிவாகத் தெரியும்.

நரம்புத்தளர்ச்சி

நரம்புத்தளர்ச்சி

நொச்சிஇலை, தும்பைப்பூ , தும்பை இலை, நீலகிரி இலை, புதினா, கொத் துமல் லி, வேப் பிலை, துளசி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். மண் சட்டியில் அரை டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதித்த பின் இலைச் சாற்றை அத்துடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். சிறிது நேரம் கொதித்த பின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிடவும். ஆறிய பின் பாட்டிலில் ஊற்றி குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உபயோகிக்கும் முறை

வேப்பெண்ணைய் ஒரு கரண்டி, நல்லெண்ணைய் ஒரு கரண்டி இரண்டு எண்ணையும் ஒன்றாகக் கலந்து அதனுடன் சிறிது பச்சைக் கற்பூரத்தை பொடி செய்து போட்டு எண்ணையை குடு செய்யவும். அதே குட்டில் இலைச் சாறு ஒரு கரண்டி ஊற்றிச் குடு செய்து கொள்ளவும். ஒரு நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை எடுத்து நன்றாக அடித்து எண்ணைய் குட்டுடன் இருக்கும் போதே கலந்து கொள்ளவும். கழுத்திலிருந்து கை, கால் வரை இந்த எண்ணையை போட்டு தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின் சீயக்காய் பொடி போட்டு தேய்த்துக் குளிக்கவும். குளித்த பின் மணல் அல்லது தவிடு குடு செய்து ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

இதை கை, கால், கழுத்து, முட்டு வலி இருக்குமிடத்தில் சந்று குடு செய்து தடவினால் வலி நீங்கிவிடும்.

(அல்லது)

வேப்பெண்ணையை சுட வைத்து பூங்கற்பூரம் போட்டு மிளகு சேர்த்து தேய்த்துக் குளித்து விட்டு, பிறகு சாம்பிராணி புகை போட்டுக் கொண்டால் குளிர்காலத்தில் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு நல்லது.

(அல்லது)

ஆட்டுப்பாலைக் காய்ச்சி ஆடையை நீக்கி அதனுடன் அவல், பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்து குடித்து வர வேண்டும்.

(அல்லது)

நெல்லிக்காய், விளாம்பழம், தேன், இஞ்சி சிறிது, துளசி சிறிது இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்து, வாரத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு உருண் டை சாப் பிட்டால் மூளை வளர்ச் சிக் கும், நரம்புத்தளர்ச்சிக்கும் நல்லது.

கை நகுக்கம்

நெஞ்சாக அரைத்த உஞ்சுத்த மாவுடன் நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை எடுத்து ஒன்றாக நூரைவரும் வரை அடித்துக் கலந்து கொள்ளவும். பின் அதை கழுத்திலிருந்து கை வரை தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும், சீயக்காய் பொடி போட்டு குளிக்கவும். குளித்த பின் மணல் அல்லது தவிடு சூடு செய்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

மன நலம்

தினசரி வேப்பிலை ஜெந்து, துளசி இலை ஜெந்து ஆகியவற்றை வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

வாரம் ஒரு முறை ஒரு எலுமிச்சம்பழச்சாறு குடிக்கவும். பதினெந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை நல்லெண்ணெய், வெப்பெண்ணெய், நாட்டுக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு ஆகியவற்றை கலந்து தலைக்கும், உடல் முழுக்க தேய்த்து குளிக்கவும்.

மூட்டு, உடல்வவி

மூட்டு வல்

மூட்டு வலிக்கு வேப்பெண்ணையைச் சூடு செய்து பச்சைக் கற்பூரம் போட்டு தேய்த்து வர வேண்டும்.

(அல்லது)

விளக்கெண்ணையை சூடு செய்து நாட்டுக்கோழி மூட்டையின் மஞ்சள் கருவை நீக்கி எண்ணையுடன் கலந்து மூட்டுகளில் தடவ வேண்டும். உமியை சூடு செய்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். பிறகு சீயக்காய் பொடி போட்டு கழுவி விட வேண்டும்.

(அல்லது)

கை, கால் மூட்டு வலிக்கு இலுப்பெண் ணைய், விளக்கெண்ணைய், நாட்டுக் கோழி மூட்டை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து தேய்க்க வேண்டும்.

(அல்லது)

வேப்பமர் வேர், எலுமிச்சை வேர், அரச வேர், துளசி வேர், கண்டங்கத்திரி வேர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து இரண்டு சொட்டு தினமும் குடித்து வந்தால் மூட்டு வலி கொண்டவர்க்கு நல்லது.

கழுத்து வல்

கண்ணிக்கோழி மூட்டையை உடைத்து மஞ்சள் கருவை நீக்கி விட்டு வேப்பெண்ணையுடன் கலந்து கழுத்தில் தேய்த்து ஊற வைக்க வேண்டும். அதன் பிறகு பாசிப் பருப்பை பொடி செய்து தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

(அல்லது)

வேப்பெண்ணைய், பச்சைக் கற்பூரம் ஆகியவற்றை சூடு செய்து நாட்டுக் கோழி மூட்டையின் வெள்ளைக் கருவைச் சேர்த்து தேய்க்க வேண்டும். பின்பு கோதுமை தவிடு ஒத்தடம் கோடுக்க வேண்டும். இதனால் கழுத்து வலி மட்டுமல்லாமல் உடலில் அடிப்பட்ட வலியும் குறையும்.

களுக்கு

வேப்பெண் ஜையை சுட வைத்து பூங்கற்பூரமும் துளசியையும் அத்துடன் கலந்து நன்றாக நீவி விட வேண்டும். பிறகு சீயக்காய் தூளைப் போட்டு அந்த இடத்தை சுத்தமாக கழுவி விட்டு கோதுமை தவிட்டை குடு செய்து ஒத்துடம் கொடுக்க வேண்டும்.

இடுப்பு எலும்பு தேய்மானம்

வேப்பெண்ணைய், இரண்டு நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பூங்கற்பூரம் இம்முன்றையும் சேர்த்து இளங் குட்டில் குடு செய்து வலி உள்ள இடத்தில் (இடுப்பு பாகம், தொடை) தேய்த்துக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளவும். காலையில் எழுந்து சீயக்காய் தூள் போட்டு தேய்த்து குளித்து விடவும்.

குறிப்பு : சீயக்காய் தூளில் கேழ்வரகுத் தூள், கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் ஆகியவற்றை கலந்து கொள்ளவும்.

இயற்கை வைத்தியம்

அன்னையின் அருள் மருந்துகள் இயற்கை வைத்தியத்தைச் சார்ந்தவையே ஆகும். ஆகையால் இயற்கை வைத்தியம் பலருக்கும் பயன்படும் என்று எண்ணி ஒரு சில முக்கிய இயற்கை வைத்திய முறைகள் இங்கு தரப்படுகின்றன.

உடல் குடைச்சல்

ஆடாதோடை இலையைக் கண்டியம் செய்து சாப்பிட்டால் உடல் குடைச்சல், வாத, பித்தக் கோளாறுகள் எல்லாம் நீங்கும்.

இரத்தக் கொதிப்பு

ஆடாதோடை இலைச் சாற்றைத் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்தக் கொதிப்பு, காமாலை, காய்ச்சல் குணமாகும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க

அழுமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் கட்டுவதினால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

கால், கை வெடிப்பு

கண்டங்கத்துரி இலைச் சாற்றை தேங்காயெண்ணேயோடு சேர்த்துக் காய்ச்சி, கால் கைகளிலுள்ள வெடிப்புகளுக்குத் தடவி வர வெடிப்பு மாறிவிடும்.

சிறு நீர் வலிக்கு

உடலில் அதிக உட்ணம் ஏற்படும் போது சில சமயங்களில் சிறுநீர் தாரளமாக இறங்காமல் வலி ஏற்படுவது உண்டு. அந்தச் சமயங்களில் கண்டங்கத்துரி இலைச் சாற்றோடு தேன் சம அளவு கலந்து அரை அவுன்ஸ் விதம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டால் போதும். நன்றாக குணமடைந்துவிடும்.

தலை முடி வளர்

சிறிது கற்றாழைச் சாற்றை எடுத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்துக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் தலை முடி நன்றாக வளரும். மற்றும் கற்றாழை எண்ணெயில் தலை முழுகிவர, கண்குளிர்ச்சியும் சுக நித்திரையும் உண்டாகும்.

மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள் காமாலைக்கு கீழாநெல்லி இலையுடன் கரிசலாங்கண்ணி இலையும் சேர்த்துப் பாலில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். இரண்டு மூன்று நாட்களில் குணமடைந்து விடும்.

குழந்தைகளின் சளிக்கு

குழந்தைகளுக்கு கபம், கட்டி, மூச்ச விட முடியாமல் சங்கடப்படும் போது குப்பைமேனி இலைச் சாற்றைக் கொடுத்தால் கபம் வெளியேறும்.

தேள் கொட்டினால்

தேள் கொட்டி வலி தாங்காமல் துடிதுடித்துக் கொண்டு இருப்பவர்களுக்குக் குப்பைமேனி இலையை ஒரு கையளவு பறித்து, அதோடு சிறிது உட்பைச் சேர்த்து பிழிந்து, கொட்டுவாய் உடம்பின் வலது பக்கமிருந்தால் வலது காதில் இரண்டு சொட்டு விட உடனடியாக வலி நீங்கி விடும்.

குடற்புழுக்கள்

குப்பைமேனி இலையை முப்பது கிராம் எடுத்து அரைவிட்டர் நீர் விட்டு கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி வயதிற்கேற்றார் போல் அரை அவுன்ஸோ அல்லது ஒரு அவுன்ஸோ உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் குடற் புழுக்கள் இறந்து மலத்தோடு கழியும்.

பஞ்சகைப் புண்

நீண்ட காலம் படுக்கையில் கிடந்தால் படுக்கைப் புண் ஏற்பட்டு விடும். குப்பைமேனி இலைகளை உலர்த்தித் தூள் செய்து புண்களின் மேல் தூவிவரப் புண்கள் வெகு விரைவில் ஆறிவிடும்.

சர்க்கரை நோய்க்கு

ஆவார இலை சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் குறைக்கும். மற்றும் ஆண்குறி எரிச்சல், வெள்ளை உட்குடு, அதிகதாகம் போன்ற பிணிகளை நிச்சயமாக அகற்றும்.

அசதி, வலீக்கு

அசதியினாலும், களைப்பினாலும் உடல் வலி வரப்பெற்றோர் அறுகம்புல் போட்டு கொதிக்க வைத்த வெந்நீரில் குளித்து வந்தால், அசதியும், வலியும் போய்விடும்.

உடல் வலி

அறுகம்புல்லின் சாற்றை எடுத்து எதில் கலந்து சாப்பிட்டாலும் உடல் வலி போகும்.

பாம்பு கழக்கு

நம் உடம்பில் பாம்பு கடித்த இடத்தில் அறுகம்புல்லை அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் விஷம் இறங்கிவிடும். கடிபட்டவன் தன் சுயநினைவோடு இருந்தால் பக்கத்தில் இருப்பவர் அறுகம்புல்லை மென்று கடிபட்டவர் முக்கீல் ஊதவும். விஷம் இறங்கிவிடும்.

(அல்லது)

தேள், பாம்புக் கடிகளுக்கு குப்பைமேனி இலைச் சாற்றைக் கண், காதுகளில் பிழிந்து விடுவதாலும் உள்ளுக்குள் கொடுப்பதாலும் நல்ல குணம் ஏற்படும்.

(அல்லது)

கீழானில்லி இலையுடன் சம அளவு மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டுப் பிறகு வெந்நீர் குடிக்க நல்ல பாம்பு விஷம் நீங்கும். இதற்கு உப்பு, புளி, பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

கண் வியாதிகளுக்கு

நந்தியாவட்டைப் பூவும் மிகவும் விசேஷமான மருத்துவக் குணம் உடையது.

நந்தியாவட்டை இலைகளை நன்றாக அலசி சுத்தம் செய்து, இடித்துச் சாறு எடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணைய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கண் எரிச்சல் ஏற்படுகிறதா? கண் பார்வை மங்குகிறதா? உடனே இந்த நந்தியாவட்டை எண்ணையை எடுத்து ஒவ்வொரு துளி விட்டு வந்தால் போதும். உடனே நலமாகி கண்கள் நன்றாக ஓளிபெறும்.

சொறி, சிரங்கு

நந்தியாவட்டை எண்ணையை சரும நோய்களுக்கும் தடவி வரலாம். சொறி, சிரங்கு அனைத்தும் குணமாகின்றன.

(அல்லது)

குப்பைமேனி இலையை உப்புச் சேர்த்து அரைத்து சொறி, சிரங்குகளுக்குத் தேய்த்து ஊற வைத்துக் குளித்தால் சில நாட்களில் சரியாகி விடும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க

நில ஆவாரை, சுக்கு, பிஞ்சக்கடுக்காய், நன்னாரி வேர் ஆகியவற்றை ஓன்றாக இடித்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இரவில் சாப்பிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்து ஒரு பேபிள் ஸ்பூன் எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

முடி கொட்டுதல் நிற்கவும் முடிவளர்ச்சிக்கும்

கரிசாலை, கீழாநெல்லி, தாமரைப்பூவிதழ், சம்பங்கி விதை இவற்றை கலந்து நிழலில் காய்வைத்து பொடி செய்து தினமும் காலையில் வெந்நீரில் சிறிது பொடி போட்டு தலையில் தேய்த்து 20 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு குளித்தால் முடி கொட்டாது மாறாக முடி நன்றாக வளரும்.

(அல்லது)

கரிசலாங்கண்ணி இலை, மருதோன்றி இலை, சம்பங்கி விதை, செம்பரித்திப்பூ, நெல்லிக்காய் போன்றவைகளை எடுத்து நிழலில் காய்வைத்து பொடி செய்து தினமும் காலையில் ஒரு

பேரின் ஸ்பூன் எடுத்து சிறிது வெந்நீருடன் கலந்து குழைத்து தலையில் தேய்த்து பத்து நிமிங்கள் ஊற வைத்து குளித்தால் முடி நன்றாக வளரும்.

பக்கவாத நோய்க்கு தைல மருந்து

வேப்ப எண்ணெயை முதலில் சிறிது குடாக்கி அதில் நாராயண இலையை அரைத்துப் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் குடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதில் எள் ஊற்றி முருங்கைப் பட்டையை இடித்துப் போட்டு மேலும் சிறிது குடாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் கடுகு எண் னெயை ஊற்றி கல் யாண முருங்கைப் பட்டையை போட்டு மேலும் சிறிது குடேற்றி முத்துக் கொட்டை எண் னெயை ஊற்றி புளிய இலையை அரைத்துப் போட்டு தைலபதம் வரும் வரை காய்ச்சி இறக்க வேண்டும். பிறகு பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்ட வரை குப்பறப்படுக்க வைத்து கழுத்து முதல் உள்ளங்கால்வரை மேலிருந்து கீழாக அழுத்தி தடவி பத்து, பதினெட்டு நிமிடங்கள் ஊறவைத்து வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். இம்முறையை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செய்ய வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் பக்க வாதநோய் பூரண குணமாகும்.

சேற்றுப்புண்ணிற்கு

மருதோன்றி இலையை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எலுமிச்சம்பழச் சாற்றில் குழைத்துப் போட்டு வரவேண்டும் குணமாகும்.

(அல்லது)

மருதோன்றி இலையை தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து சிறிது மயில் துத்தத்தைச் சேர்த்து குழைத்துப் போட்டு வர குணமாகும்.

பற்கள் உறுதி பெற

ஆலம் விழுது, கருவேலம்பட்டை, துவர்பாக்கு, கராம்பு, நாடுருவி வேர் ஆகியவற்றை தனித்தனியாக இடித்து கடைசியாக உப்பைப் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலையும், இரவு படுக்க முன்பும் பல் துலக்கி வர பல் ஆட்டம், ஈறில் சிழ்வடிதல், பற்குச்சம் ஆகியவை குணமாகும்.

சிறுநீர்த்தொல்லை, இரத்த மூலத்திற்கு

வாழைப்பிஞ்சை சமைத்து உண்டால் அதிகமாக சிறுநீர் கழிப்பது, இரத்த மூலம், கடுப்பு, அடிவயினு ரணம் ஆகியவை தீரும்.

சிறுநீர்ப் பயமில் உண்டாகும் கற்களுக்கு

வாரம் ஒரு முறையாவது வாழைத் தண்டை பருப்புடன் சேர்த்து உண்பது நல்லது. முத்திரத் தாரையில் உண்டாகும் சிறு கற்களை அகற்றி சிறுநீர்க் குழாயை சுத்தப்படுத்தும். முத்திரத்தை சம்பந்தப்பட்ட கடுமையான நோய்கட்கு வாழைத் தண்டின் சாறு சிறந்த மருந்து.

தீக்காயங்கள் ஆறு

வாழைப்பட்டையை பிழிந்து சாறு எடுத்து தீக்காயங்களின் மேல் தடவினால் ரணங்கள் ஆறும்.

உணவில் சேர்க்க வேண்டியவை

பெருங்காயம், கோவைக்காய், பாகற்காய், சுண்டைக்காய், புடலங்காய், பீட்சூட், வெங்காயம், மிளகு, ஏலக்காய், கராம்பு, நெல்லிக்கனி, அத்திப்பழம், போச்சப்பழம், பேரிக்காய், பச்சைக் காய்கறிகள், பூண்டு, கொடிவேற்கடலை, நூல்லெண்ணைய், சுடவைத்த தண்ணீர், உப்பில்லாக் கஞ்சி, ஜௌஸ் (பாகற்காய், கோவைக்காய், பூண்டு, மிளகு), துளசி, வேப்பிலை, எலுமிச் சம் பழம், கண்டங்கத் திரிக்காய், முருங்கைக்காய், முருங்கைக் கீரை, சோளக்களி, வரகுச்சோறு, கேழ்வரகுக்களி, பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, கஷாயம் (புதினா, கொத்தமல்லி, வேப்பிலை, துளசி).

உணவில் தவிர்க்க வேண்டியவை

உப்பு, எண்ணைய், புளி, காபி, ம, கிழங்கு வகை, வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்கு, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த உணவு, ஏருமைப்பால்.

வாழ்த்து

என்னருங்கலைகள் வாழி !
கிறைவன் நான் என்னல் வாழி !
உன்னிறை சக்தி பீடம்
ஓமெனும் ஓலியில் வாழி !
கண்ணிறை மணியோன
கருமறைப் பொருளே வாழி !
தெண்டிரை உலகமெல்லாம்
விண்ணினன வாழி ! வாழி !

அன்னை கூறும் மருந்துகள் மருத்துவக் குறிப்புகள்



தவிர்க்க வேண்டியவை

